

6月給食だより

食中毒に気を付けましょう

じめじめとした梅雨がやってきます。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気を付けたいものです。食中毒にならないためにも、予防対策として、3つのポイントを紹介します。

POINT 1 食中毒の原因となる菌やウイルスをつけない

調理器具や食べ物に菌をつけないように、食事を作る人も食べる人もしっかり手洗いをすることが大切です。お子さんがおうちでもしっかり手を洗えているか、そばで見ているか、そばで見てあげてください。また一人で手を洗うのが難しい子は大人の方が手伝ってあげてください。爪の中まで清潔な状態が一番好ましいですね。

POINT 2 菌やウイルスを増やさない

適切な温度で食品を管理・保管し、冷蔵庫から出したら早めに調理しましょう。この時期は作り置きも避けたいものです。

POINT 3 菌やウイルスを「やっつける」

ほとんどの菌やウイルスは火を通すことで死滅します。調理の際に気をつけることは、肉や魚・卵には中心部まで十分火を通すことです。お弁当などの時には必ず当日の朝に加熱したものをに入れてください。また、お弁当箱や調理器具は熱湯消毒や、塩素系の漂白剤などで消毒をするとより効果的です。



ご当地メニュー 埼玉

6月29(木)です

今年度は毎月ご当地食材やメニューを取り入れます。今月は「埼玉」です。煮ぼうとう、わらじかつ、きゅうりの酢の物、みそポテト、バナナのメニューです。

煮ぼうとう

幅広の麺と深谷ねぎ、鶏肉や野菜を入れてとろみをつけて醤油味で煮込んだメニューです。



わらじかつ

「わらじかつ」とは、埼玉県秩父市のご当地グルメとして有名です。その名の通りわらじサイズの大きなトンカツが主役になります。わらじのように2枚寄せが基本で、2枚のかつが並ぶ姿はまさに「わらじ」といわれています。とんかつに比べて衣が少なく厚みも薄いので、非常にあっさりとお食べられるのが特徴といわれています。



みそポテト

一口サイズに切ったジャガイモをゆで、小麦粉と水で作った衣をつけて油で揚げる。熱々のうちに味噌だれをかけて食べます。たれに柚子のみじん切りや青のりを加えたアレンジしても良いようです。



| 月 | 都道府県 |
|-----|------|
| 5月 | 北海道 |
| 6月 | 埼玉 |
| 7月 | 鹿児島 |
| 8月 | 京都 |
| 9月 | 宮城 |
| 10月 | 富山 |
| 11月 | 島根 |
| 12月 | 長野 |
| 1月 | 熊本 |
| 2月 | 愛媛 |
| 3月 | 岩手 |

6月予定献立表(3~5歳児)

| 日付 | 献立名 | 材料名 | | | おやつ | 栄養価 |
|-----|---|--------------------------------|--------------------------------|---|-------------------------|---------|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 1木 | ご飯、かじきのみそ焼き、五目納豆 アスパラ和え、はくさいとごぼうの味噌汁 オレンジ | 米、砂糖 | かじき、ひきわり納豆 ひじき、豚ひき肉 焼きのり | にんじん、ほうれんそう、はくさい ねぎ、ごぼう、たまねぎ、アスパラ 赤パプリカ、黄パプリカ、オレンジ | 牛乳 固いもようかん | 617kcal |
| 2金 | 【かみかみメニューの日】 ご飯、鶏ささみの甘酢あんかけ きゅうりの昆布あえ、スナップエンドウ じゃがいもの味噌汁、すいか | 米、砂糖、じゃがいも 油、小麦粉、片栗粉 ごま油 | 鶏ささみ、みそ 塩こんぶ | たまねぎ、きゅうり、にんじん、 チンゲンサイ、ヤングコーン、きぬさや スナップエンドウ、ごぼう、すいか | 牛乳 固シユガーラスク | 595kcal |
| 3土 | 焼きそば、もやしナムル、さつまいも煮 はくさいスープ、バナナ | やきそば麺 さつまいも、ごま油 | 豚肉、ベーコン | にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ ほうれんそう、はくさい、バナナ | ジョア 固ひじきおにぎり | 601kcal |
| 5月 | ご飯、さばの味噌煮、のりしおナムル こぶきいも、たまねぎの味噌汁 オレンジ | 米、油、砂糖 ごま油、じゃがいも | さば 焼きのり、みそ | たまねぎ、ほうれんそう、もやし ごぼう、しめじ、はくさい にんじん、オレンジ | 麦茶 プリン せんべい | 590kcal |
| 6火 | カレーライス、りんごサラダ、ブロッコリー エリンギスープ、メロン | 米、じゃがいも 油、砂糖 | 豚肉、生クリーム ベーコン | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、りんご、きゅうり、干しぶどう コーン缶、エリンギ、ほうれんそう メロン | 牛乳 固にんじんもち | 602kcal |
| 7水 | ご飯、豆腐入り卵焼きの中華あんかけ トマト、ごまつなとコーンソテー オクラスープ、パイナップル | 米、砂糖、春雨 片栗粉、ごま油 | たまご、絹ごし豆腐 豚ひき肉、ベーコン | にら、しょうが、もやし、にんじん オクラ、はくさい、ごまつな、トマト コーン缶、パイナップル | 牛乳 固ピザポテト | 617kcal |
| 8木 | ごはん、豚肉の香味焼き、かぼちゃの煮物 ほうれんそうの胡麻マヨネーズあえ 野菜とあけの煮物風汁、グレープフルーツ | 米、砂糖、米粉、油 ごま、マヨネーズ 片栗粉 | 豚肉、ちくわ、油揚げ | だいこん、ほうれんそう、にんじん ねぎ、にんにく、かぼちゃ グレープフルーツ | 牛乳 固お好み焼き | 608kcal |
| 9金 | 【お誕生会】 ハンバーグ、鶏の竜田揚げ ブロッコリーとパプリカ和え、スパサラダ わかめスープ、ゴールドキウイ | 片栗粉、油、砂糖 ごま油、スパゲティ マヨネーズ | ハム、鶏肉 わかめ、しらす ツナ缶 | きゅうり、しょうが、キャベツ、にんじん 赤パプリカ、もやし、ピーマン、ねぎ コーン缶、はくさい、たまねぎ ゴールドキウイ | 牛乳 固あじさいゼリー おせんべい | 601kcal |
| 10土 | けんちんうどん、トマト ごまつなとコーン和え、りんご | うどん、砂糖 さつまいも、ごま油 | 豚肉、みそ | ごまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、コーン缶、トマト、りんご | 牛乳 固わかめおにぎり | 567kcal |
| 12月 | ごはん、ほうれんそうオムレツ 五目豆、オクラ梅あえ、野菜のすまし汁 メロン | 米、砂糖、油 | たまご、大豆、鶏肉 焼き豆腐、さつまいも こんぶ | ほうれんそう、たまねぎ、にんじん さやいんげん、オクラ、赤パプリカ はくさい、ねぎ、梅干し、メロン | 牛乳 固大学かぼちゃ | 601kcal |
| 13火 | 🍗🥬🍱🍗🥬🍱🍗🥬🍱🍗🥬🍱🍗🥬🍱🍗🥬🍱 お弁当の日 🍗🥬🍱🍗🥬🍱🍗🥬🍱🍗🥬🍱🍗🥬🍱🍗🥬🍱 | | | | 麦茶 マスケットゼリー せんべい | 190kcal |
| 14水 | ごはん、肉じゃが、ほうれんそうお浸し えだまめ、根菜の味噌汁、バナナ | 米、じゃがいも 油、しらたき、砂糖 | 豚肉、木綿豆腐 鶏肉 | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう えのき、えだまめ、干し椎茸、だいこん ねぎ、ごぼう、バナナ | 麦茶 固フルーツヨーグルト | 602kcal |
| 15木 | ご飯、豚肉のもち米蒸し、スナップエンドウ トマトのサラダ、オクラのスープ パイナップル | 米、もち米 砂糖、マヨネーズ | 豚ひき肉、わかめ たまご | トマト、にんじん、コーン缶 たまねぎ、キャベツ、オクラ、きゅうり スナップエンドウ、パイナップル | 牛乳 固きんぴらポテト餅 | 589kcal |
| 16金 | ご飯、かじきの煮つけ、昆布豆 にんじんのナムル、はくさいの味噌汁 オレンジ | 米、油、薄力粉 砂糖、ごま油 | かじき、焼きのり 大豆、昆布、みそ | もやし、きゅうり、はくさい、にんじん だいこん、さやいんげん、ほうれんそう オレンジ | 牛乳 固コーンマヨネースト | 614kcal |
| 17土 | スパゲティナポリタン、キャベツのサラダ ブロッコリー、もやしのスープ ゴールドキウイ | スパゲティ、油 砂糖、ごま | ハム、たまご チーズ、鶏ひき肉 | にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ マッシュルーム、きゅうり、ブロッコリー もやし、さやえんどう、ゴールドキウイ | 牛乳 固塩昆布おにぎり | 592kcal |
| 19月 | ご飯、さけの塩焼き、マカロニサラダ スナップエンドウ、なすと油揚げの味噌汁 すいか | 米、砂糖、マカロニ マヨネーズ | さけ、わかめ 油揚げ、みそ | キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ コーン缶、スナップエンドウ、なす すいか | 牛乳 固ケーキサレ | 574kcal |
| 20火 | ロールパン、ミートローフ ポークビーンズ、にんじんのラペ キャベツスープ、オレンジ | ロールパン、油、砂糖 薄力粉 | ベーコン、豚ひき肉 大豆 | たまねぎ、トマト、ピーマン マッシュルーム、だいこん、ズッキーニ レーズン、にんじん、オレンジ | 牛乳 固ホットドッグ | 575kcal |
| 21水 | ご飯、麻婆豆腐、きゅうりの中華和え こぶきいも、野菜と卵スープ、バナナ | 米、片栗粉、ごま油 砂糖、じゃがいも | ハム、たまご 豚ひき肉、木綿豆腐 | 干し椎茸、ねぎ、グリーンピース しょうが、キャベツ、にんじん、きくらげ きゅうり、もやし、バナナ | 牛乳 固力レートースト | 591kcal |
| 22木 | ご飯、ヒレカツ、アスパラとわかめのお浸し えだまめ、ミネストローネ、メロン | 米、薄力粉 パン粉、油 | 豚肉、ベーコン たまご、わかめ | しょうが、たまねぎ、コーン缶、アスパラ 赤パプリカ、にんじん、えだまめ、トマト メロン | 牛乳 固スイートポテト | 541kcal |
| 23金 | 🐣🐣🐣 ハッピースマイルデー 🐣🐣🐣 | | | | | |
| 24土 | どん汁うどん、さつまいもの甘煮 ごまつなとコーンのごま和え、オレンジ | うどん、ごま 砂糖、さつまいも ごま油 | 豚肉、みそ | ごまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、コーン缶、オレンジ | 麦茶 固ぶどうゼリー せんべい | 560kcal |
| 26月 | 焼きそば、ウインナー、ブロッコリー 野菜ジュース、バナナ | 焼きそば麺 油 | 豚肉 鶏肉 | にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ ブロッコリー、ピーマン、バナナ | ジョア ジャムサンド | 564kcal |
| 27火 | ご飯、さばの焼きおろし煮 じゃがいものせん切り炒め、アスパラあえ ごまつなと油揚げの味噌汁、パイナップル | 米、じゃがいも、砂糖 ごま、オリーブオイル | さば、ハム 油揚げ、みそ | ピーマン、にんじん、アスパラ、ねぎ だいこん、ごまつな、黄パプリカ パイナップル | 牛乳 固二のちチヂミ | 591kcal |
| 28水 | 【減塩メニュー】 ご飯、おからバーグ、オクラ和え 切り干し大根のカレー炒め ほうれんそうの味噌汁、ゴールドキウイ | 米 片栗粉、麩 | おから、鶏ひき肉 たまご、ベーコン みそ | たまねぎ、切干し大根、にんじん ピーマン、オクラ、ほうれんそう ねぎ、ゴールドキウイ | 牛乳 固かぼちゃの ぐるぐるパイ | 603kcal |
| 29木 | 【ご当地メニュー：埼玉】 煮ぼうとう、わらじかつ、みそポテト きゅうりの酢の物、バナナ | うどん、ごま パン粉、じゃがいも 小麦粉 | 豚肉、みそ、わかめ 鶏肉、たまご | ごまつな、にんじん、だいこん、ねぎ しいたけ、きゅうり、えのき、ごぼう コーン缶、バナナ | 牛乳 固ごまクリーム サンド | 606kcal |
| 30金 | ご飯、あかうおの煮物、なす炒め ほうれんそうとえのき和え、厚揚げの味噌汁 ゴールドキウイ | 米、油、砂糖 | あかうお、鶏肉 厚揚げ、みそ | なす、たまねぎ、ピーマン、しょうが だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ えのき、ゴールドキウイ | 牛乳 固クッキー | 576kcal |